

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Loneliness*

2.1.1 Definisi *loneliness*

De Jong Gierveld (1987) mendefinisikan *loneliness* sebagai sebuah situasi yang terjadi yang diakibatkan kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Sedangkan menurut Menurut Sears (2000) *loneliness* menunjuk pada kegelisahan yang bersifat subjektif yang akan dirasakan ketika hubungan seseorang kehilangan ciri-ciri yang terpentingnya. Hilangnya ciri-ciri yang telah dijelaskan bersifat kuantitatif berupa tidak mempunyai teman atau hanya memiliki teman yang sedikit. Kekurangan tersebut dapat bersifat kualitatif yaitu seseorang mungkin merasa bahwa hubungan sosialnya kurang memuaskan tidak seperti yang diharapkan

Selain itu, menurut Russel, Peplau dan Cutrona (1980) *loneliness* merupakan emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada baik secara kualitas atau kuantitas. Kemudian Bruno (2002) mendefinisikan *loneliness* sebagai keadaan mental dan emosional yang utamanya dicirikan adanya perasaan-perasaan terasing atau kurangnya hubungan yang bermakna dengan individu lain. Selain itu ada pengertian yang dikemukakan oleh Baron (2005) bahwa *loneliness* merupakan reaksi emosional dan juga reaksi kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang yang bersangkutan tersebut.

Menurut Baron dan Byrne (2005) *loneliness* adalah reaksi emosional dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Individu yang *loneliness* adalah orang yang menginginkan teman namun tidak memilikinya (Burger, 1995 dalam Baron dan Byrne, 2005).

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan, penulis menyimpulkan bahwa *loneliness* merupakan keadaan mental dan emosional yang negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada baik secara kualitas atau kuantitas sebagai acuan.

2.1.2 Aspek- aspek *loneliness*

Menurut Daniel W. Russel (1996) *loneliness* didasari oleh tiga aspek, yaitu:

a. Personality

Kepribadian individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku berpikir.

b. Social desirability

Adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada lingkungan di kehidupannya.

c. Depression

Adanya tekanan yang muncul dari dalam dirinya yang mengakibatkan depresi.

2.1.3 Dimensi *loneliness*

De Jong Gierveld mengembangkan teori dari Weiss di tahun 1973 yang mengembangkan dimensi *loneliness* menjadi dua, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Komponen *emotional loneliness* dan *social loneliness* adalah sebagai berikut:

a. Emotional loneliness

Emotional loneliness merupakan *loneliness* yang disebabkan oleh kurangnya hubungan yang intim atau keterikatan emosional yang dekat, seperti kehadiran pasangan. *Emotional loneliness* memiliki karakteristik, yakni perasaan kekosongan yang mendalam, serta perasaan ditinggalkan (De Jong Gierveld & Tilburg, 2010).

Individu membutuhkan hubungan yang intim seperti hubungan romantis pada pasangan dan hubungan kelekatan antara pengasuh dan anak. Kekurangan dalam

hubungan ini dapat menyebabkan individu mengalami *Emotional loneliness* (Ditommaso, Brannen & Best, 2004).

Emotional loneliness dapat menyebabkan rasa kesendirian, kecemasan, peka yang berlebihan, perasaan ditinggalkan, kewaspadaan terhadap ancaman, dan ketakutan tanpa sebab. Weiss menyebutkan bahwa *emotional loneliness* memiliki efek yang lebih serius daripada *social loneliness*. Menurut Weiss, tipe kesepian ini hanya dapat diatasi dengan hubungan *attachment* yang memuaskan atau pengembalian dari sesuatu yang telah hilang (Ditommaso & Spinner, 1997).

b. Social loneliness

Social loneliness adalah hasil dari tidak adanya kontak yang lebih luas atau kurangnya hubungan dengan jaringan sosial seperti teman dan lingkungan sekitar. Seseorang yang pindah ke tempat dimana terdapat orang-orang yang baru dikenalnya, dapat mengalami *social loneliness* (De Jong Gierveld & Tilburg, 2010). Weiss mengaitkan *social loneliness* dengan afiliasi. Afiliasi digambarkan sebagai hubungan sosial, seperti persahabatan dan hubungan kerja. Kurangnya jenis hubungan-hubungan tersebut, dapat mencerminkan perasaan kesepian sosial (Ditommaso, Brannen, & Best, 2004).

2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness*

Faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* menurut Peplau & Perlman (1979) yaitu:

a. Faktor-faktor Pemicu

Faktor pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya, sehingga hubungan sosial yang dijalankan orang tersebut jauh dari apa yang diharapkannya. Faktor-faktor pemicu antara lain:

Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, dan putus cinta.

1. Pemisahan fisik dari keluarga dan teman-teman.

2. Perubahan status seperti kepergian anak karena menikah, pensiun, pengangguran, bahkan promosi jabatan yang dapat mengurangi kontak sosial.
3. Kurangnya kualitas dan kepuasan dari hubungan sosial.
4. Perasaan tidak diterima oleh teman sebaya
5. Kesepian juga dapat dipicu saat harapan seseorang dari kontak sosial meningkat, namun perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

b. Faktor-faktor yang Mempertahankan

1. Karakteristik individu yang membuat seseorang sulit untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan kemungkinan *loneliness*. Karakteristik ini mempengaruhi *loneliness* dalam beberapa cara, yaitu: karakteristik yang mengurangi keinginan sosial seseorang dapat membatasi kesempatan untuk memiliki hubungan sosial.
2. Karakteristik dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.
3. Kualitas pribadi menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan atau hubungan sosial yang dicapai. Serta berpengaruh pada seberapa efektif orang tersebut dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi *loneliness*.

Rubenstein dan Shaver (dalam Peplau & Perlman 1982) menyimpulkan beberapa alasan yang banyak dikemukakan oleh orang yang mengalami *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

1. *Being unattached*: tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pacar atau pasangannya.
2. *Alienation*: merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
3. *Being alone*: pulang kerumah tanpa ada yang menyambut, lalu sendiri
4. *Forced isolation*: dikurung di dalam rumah, dirawat inap dirumah sakit, tidak bisa kemana-mana.

5. *Dislocation*: merantau, memulai pekerjaan atau sekolah yang baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan (dalam Brehm. 2002).

Menurut Gierveld, dkk (2006) terdapat empat kateorisasi atau tingkatan pada *loneliness* yang mana hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Young (dalam Weiton), tingkatan-tingkatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketidaksepan

Individu dengan ketidaksepan berarti adalah individu yang tidak merasakan kesepian, hal ini disebabkan karena individu masih terlibat atau mau berbaaur dengan lingkungan sekitarnya sehingga tidak merasakan *loneliness* atau kesepian.

2. Sedang

Individu dengan kategorisasi sedang dapat dilihat atau dihubungkan dengan teori dari Young yaitu *transient loneliness* merupakan *loneliness* yang muncul hanya sesekali yang disebabkan adanya pemicu yang mengakibatkan individu merasakan *loneliness*, seperti mengingat kenangan atau mendengarkan lagu.

3. Parah

Individu dengan kategorisasi sedang dapat dilihat atau dihubungkan dengan teori dari Young yaitu *transitional loneliness*, kategorisasi ini merupakan perasaan *loneliness* yang muncul disebabkan karena adanya peristiwa yang mendalam dalam kehidupan pribadi seperti ditinggalkan orang tersayang atau tedekat, kategorisasi ini berdurasi lebih sering daripada *transient loneliness*.

4. Sangat parah

Individu dengan kategorisasi sedang dapat dilihat atau dihubungkan dengan teori dari Young yaitu *chronic loneliness*, *chronic loneliness* adalah perasaan kesepian yang akut yang muncul untuk waktu yang lama, pada *chronic loneliness*, biasanya individu tidak terlibat sama sekali dengan lingkungan sosial.

2.2 Self-compassion

2.2.1 Definisi *self-compassion*

Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan kondisi dimana individu memberikan pemahaman pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, membuat kesalahan atau menghadapi kegagalan dan tidak menghakimi kekurangan atau kegagalan tersebut dan menerimanya dengan lapang dada serta membawanya ke arah yang lebih positif. Sedangkan *self-compassion* menurut Germer adalah kesediaan diri untuk terbuka dan tersentuh kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari atau menolak penderitaan tersebut (Hidayati & Maharani, 2013). Selain itu, definisi *self-compassion* menurut Neff dkk (2005) adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri serta melihat suatu pengalaman suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan memberikan kesediaan pemahaman kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan dan tidak menolak penderitaan tersebut menerimanya dengan lapang dada dan membawanya ke arah yang lebih positif.

2.2.2 Komponen *self-compassion*

Neff (2003) menyebutkan komponen-komponen mengenai *self-compassion* diantaranya adalah:

a. *Self-kindness versus Self-judgment*

Self-kindness atau berbaik hati pada diri sendiri merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat Individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan memahami diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Sebaliknya, *self-judgment* atau menghakimi dan mengkritik diri sendiri adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan dan tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi..

b. *Sense of Common Humanity versus Isolation*

Sense of common humanity atau rasa kemanusiaan adalah kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan.

Sebaliknya, *isolation* atau pengasingan adalah ketika individu memandang ketidaksempurnaan merupakan suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Orang yang mengalami *isolation* juga memandang dirinya secara subjektif kesulitan dan kekurangan pribadi sebagai peristiwa yang hanya dialami dirinya.

c. *Mindfulness versus Overidentification*

Mindfulness atau perhatian penuh adalah kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. *Mindfulness* artinya dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Sebaliknya, *overidentification* atau reaksi ekstrim adalah ketika individu tidak dapat seimbang dalam menghadapi suatu permasalahan atau penderitaan sebagai suatu yang tidak nyata dengan melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi *self-compassion*

a. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*.

1. *Extraversion*, memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada

kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa memahami diri.

2. *Agreeableness*, berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua orang.
3. *Conscientiousness*, menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

b. Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

c. Jenis Kelamin

Sebuah penelitian mengindikasikan *self-compassion* cenderung sedikit namun signifikan, lebih rendah pada perempuan dibandingkan pada laki-laki (Neff, 2003; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005; Neff & McGeehee, 2010; Neff, Pisitsungkarn, & Hseih, 2008). Ini nampaknya dijelaskan oleh fakta bahwa perempuan lebih sering mengkritik diri dan merenungi aspek negatif pada diri mereka lebih sering dibandingkan laki-laki (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999).

d. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Markus dan Kitayama (dalam Missilliana, 2014) orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic self-concept interdependent* yang menekankan

pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan latar belakang budaya barat yang lebih individualistik memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku.

e. Peran Orang Tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsi dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya, akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti Papalia dan Olds (2001). Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Adapun Anna Freud (dalam Hurlock, 1990), berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita mereka merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

2.3.2 Ciri-ciri masa remaja

Gunarsa & Mappiare (2001) menjelaskan ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri:
 1. Tidak stabil keadaannya, lebih emosional.
 2. Mempunyai banyak masalah.
 3. Masa yang kritis.
 4. Mulai tertarik pada lawan jenis.
 5. Munculnya rasa kurang percaya diri, dan
 6. Suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal, dan menyendiri.
- b. Masa remaja tengah. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri:
 1. Sangat membutuhkan teman
 2. Cenderung bersifat narsistik
 3. Berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan
 4. Berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya.
 5. Keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
- c. Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri-ciri:
 1. Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil
 2. Meningkatnya berfikir realistik, memiliki sikap pandang yang sudah baik
 3. Lebih matang dalam cara menghadapi masalah
 4. Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan
 5. Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi

6. Lebih banyak perhatian terhadap lamabang- lambang kematangan.

2.4 Perceraian

2.4.1 Definisi Perceraian

Sударsono (2010:163), perceraian adalah peristiwa yang traumatis bagi semua pihak yang terlibat bagi pasangan yang tak lagi dapat hidup bersama dan juga bagi anak-anak, mertua / ipar, sahabat, Perceraian dalam keluarga merupakan perubahan besar, bagi anak-anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua. Sedangkan menurut Hurlock (2011:54), perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Perceraian dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum.

2.4.2 Jenis-jenis Perceraian

Emery (1999:90), ada dua jenis perceraian yaitu cerai hidup dan cerai mati, berikut adalah penjelasannya :

1. Cerai Hidup

Cerai hidup merupakan perpisahan antara suami dan istri atau berakhirnya hubungan yang disebabkan oleh adanya ketidakbahagiaan antara kedua belah pihak dan perceraian ini diakui secara legal atau hukum.

2. Cerai Mati

Cerai mati merupakan perceraian yang disebabkan oleh meninggalnya salah satu pasangan baik suami maupun istri, dimana pihak yang ditinggalkan harus menjalani kehidupannya sendiri.

Terdapat pendapat lain yang dikemukakan Benaim (dalam Ulifiah, 2016:23), yang menjelaskan bahwa ketika pasangan hidup dari seorang istri meninggal akan terasa lebih menyakitkan dibanding pihak laki-laki yang kehilangan. Kebanyakan laki-laki yang ditinggal istrinya cenderung lebih cepat menikah kembali, begitu sebaliknya wanita yang harus memikirkan masalah keuangan, masalah lain dalam kehidupannya.

2.4.3 Faktor-faktor Perceraian

Fauzi (2006:43), mempunyai pendapat lain yaitu ada 4 faktor penyebab terjadinya perceraian :

1. Ketidakharmonisan dalam berumah tangga Ini merupakan alasan yang sering didengar ketika pasangan suami istri memutuskan untuk berpisah. Ketidakharmonisan ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan, akhlak, pandangan, keyakinan, dan lain-lain.
2. Krisis moral dan akhlak Perceraian juga dapat disebabkan oleh krisis moral dan akhlak contohnya seperti kelalaian tanggung jawab sebagai seorang suami atau istri, poligami yang tidak sehat, penganiayaan dan keburukan perilaku lainnya.
3. Perzinahan Perzinahan yang menyebabkan perceraian adalah hubungan seksual diluar nikah yang dilakukan oleh suami maupun istri
4. Pernikahan tanpa cinta Alasan ini juga kerap kali didengar yang menjadi penyebab perceraian, dilakukan oleh suami maupun istri dengan alasan pernikahan yang tidak dilandasi cinta.

2.5 Hubungan antara Self-compassion dan Loneliness

Keluarga merupakan komponen penting yang penting bagi setiap individu, memiliki keluarga yang harmonis merupakan impian setiap manusia. Akan tetapi banyak juga keluarga yang harus terpisah karena adanya perceraian. Perceraian memiliki berbagai macam dampak yang dihasilkan, dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh suami dan istri, tetapi juga oleh anak terutama saat anak memasuki masa remaja.

Masa remaja dalam perkembangannya menuju masa dewasa mengalami masa peralihan yang mencakup berbagai perubahan. Laursen dan Hartl (2013) menyatakan masa peralihan antara remaja menuju dewasa dapat digambarkan sebagai masa penuh dengan storm and stress atau badai dan tekanan. Pada masa tersebut, remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko *loneliness* pada individu.

Loneliness yaitu situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami *loneliness* mempunyai harapan yang tinggi terhadap relasi sosial. *Loneliness* dapat dialami oleh berbagai rentang usia, dari remaja, dewasa dan lansia. Namun, usia yang paling rentan mengalami *loneliness* adalah usia remaja, karena di usia inilah individu mengalami pubertas. Pada masa pubertas terjadi perubahan dan proses biologis, psikologis, dan sosial dalam diri individu. Pada usia ini individu mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun psikososialnya. Hal inilah yang melatarbelakangi timbulnya gejala dalam diri remaja. Killen (1998) menyatakan bahwa individu yang merasakan *loneliness* sering kali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian. Salah satu cara mengurangi hal tersebut adalah dengan menerima setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu mampu mengasihi diri sendiri, bersikap baik terhadap diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri.

seringkali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian. Konsep mengasihi diri ini dikenal dengan *self-compassion*.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). Fungsi dari *self-compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Selain itu, *self-compassion* juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam memperbaiki diri (Breines & Chen, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. *Self-compassion* diharapkan dapat membantu individu yang berada dalam kesulitan atau keadaan yang negatif mengubah keadaan tersebut menjadi keadaan atau energi yang positif. Salah satu emosi yang negatif adalah *loneliness*, maka diharapkan

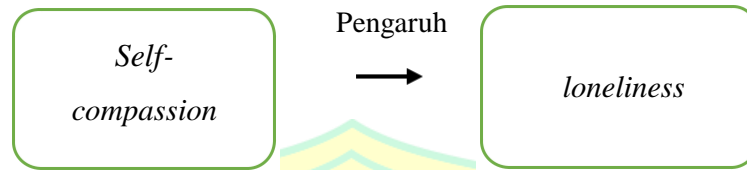
seseorang yang sedang berada dalam keadaan kesepian atau *loneliness* dapat memiliki *self-compassion*.

2.6 Kerangka Berpikir

Perceraian merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh semua keluarga. Setiap keluarga memiliki kemungkinan yang sama atas terjadinya sebuah perceraian. Perceraian terjadi biasanya karena kondisi suami dan istri sudah tidak harmonis lagi lalu perceraian di jadikan pilihan untuk diambil. Dalam perceraian, tidak hanya suami dan istri yang merasakan dampak dari perceraian tersebut, tetapi juga anak. Pada perceraian, perpisahan yang terjadi bisa mempengaruhi setiap anggota keluarga. Disaat suami dan istri telah mengetahui dampak yang ditimbulkan oleh perceraian, anak biasanya akan merasa kaget dengan perceraian orang tuanya.

Respon yang diberikan anak terhadap perceraian berbeda-beda, ada yang dengan lapang dada menerima hal tersebut, dan bangkit dari keterpurukan akibat perceraian, ada juga yang merasa terpuruk akibat dampak yang ditimbulkan dari perceraian tersebut. Anak yang merasa terpuruk akibat perceraian dapat mengalami masalah yang berkelanjutan akibat dampak dari perceraian tersebut. Dampak yang ditimbulkan dari perceraian tersebut timbul dalam berbagai macam bentuk, salah satu dampak adalah timbulnya *loneliness* yang dirasakan oleh anak. Dampak-dampak tersebut timbul secara perlahan di berbagai usia anak, terlebih lagi saat usia remaja.

Perasaan kesepian atau *loneliness* dapat timbul jika anak melihat masalah sebagai suatu keadaan yang negatif. Merubah suatu keadaan yang negatif sebagai suatu keadaan yang positif dapat menjadi suatu cara agar anak tidak lagi merasakan perasaan kesepian atau *loneliness*. Salah satunya dengan mengembangkan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan memberikan kesediaan pemahaman kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan dan tidak menolak penderitaan tersebut menerimanya dengan lapang dada dan membawanya ke arah yang lebih positif.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai.

H0 : Tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai.

2.8 Hasil penelitian yang relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* yaitu penelitian dari:

- a. Akin (2010) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness*. 3 aspek positif *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.
- b. Hidayati (2015) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap remaja yang tinggal di pondok pesantren bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.
- c. Deviana (2017) yang berjudul hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian.

